

# 年末年始営業日のお知らせ

拝啓 向寒の候、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。誠に勝手ながら当事業所の年末年始の営業は、下記の通りとなります。

休業中のご連絡、ご不明な点がございましたら下記の問い合わせ先までご連絡ください。ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒よろしくお願い申し上げます。

【問い合わせ先】  
デイサービスセンター 西貝の郷  
TEL:0538-21-3933

## 【年末年始の営業日について】

営業…○ 休業…×

12/28(火)	12/29(水)	12/30(木)	12/31(金)	1/1(土)	1/2(日)	1/3(月)	1/4(火)
○	○	○	×	×	×	×	○

# デイサービスセンター西貝の郷☆月間予定表

12月

日曜日	午前	午後	日曜日	午前	午後
1 水	・点つなぎ ・冬のリスク×クイズ	・タオル落とし ・シャカシャカ	17 金	・足りない数字を見つけましょう ・これは何の影でしょう	・季節の製作(干支とら) ・テーブルジャンプ
2 木	・難読語 ・12月のクイズ①	・空き箱押し出しゲーム ・写経 ・ハンドベル練習	18 土	・懐かし昭和クイズ ・足し算、引き算	・季節の製作(クリスマスツリー) ・お手玉積みゲーム
3 金	・隠れている漢字は何でしょう ・縦列の数と横列の数を計算しましょう	・ぞーっと転がして ・ゴミ箱作り	19 日	お休み	
4 土	・数が違うものはどれ? ・しりとり迷路	・季節の製作(干支とら) ・かるがも家族救出作戦	20 月	・歌詞の穴埋めクイズ ・計算検定	・季節の製作(干支とら) ・お手玉でカード合わせ
5 日	お休み		21 火	・窒息事故×クイズ ・どんな行事?	・季節の製作(干支とら) ・ドンドコお花紙落とし
6 月	・クイズめい絵 ・種類ごとに分けてみましょう	選択レクリエーション①	22 水	・点つなぎ ・おついを計算しましょう	・季節の製作(干支とら) ・蹴ってカーリング
7 火	・間違い探し(3ヶ所) ・足りない数字を見つけましょう	・カレンダー作り ・季節の製作(干支とら) ・季節の塗り絵	23 木	・いろいろな物を数えましょう ・なぞる俳句	・季節の製作(干支とら) ・足de箱送り
8 水	・正しい日本語を選びましょう ・読み書き検定	・カレンダー作り ・季節の製作(干支とら) ・季節の塗り絵	24 金	・何が隠れているでしょう ・レシートを見て答えましょう	・季節の製作(干支とら) ・おひねりポイ
9 木	・表情を探しましょう ・時計、温度計を読みましょう	・カレンダー作り ・季節の製作(干支とら) ・ハンドベル練習	25 土	・長さを比べましょう ・ゴールを目指しましょう	・ミニクリスマス会 ・カラフルビンゴ
10 金	・昭和の出来事クイズ ・声に出して読みましょう	・カレンダー作り ・季節の製作(干支とら) ・季節の塗り絵	26 日	お休み	
11 土	・マス目間違い探し ・時計を完成させよう	・めくってクイズ ・ペットボトル連続倒し	27 月	・尋常小学・講方 ・マッチング2	・雪合戦ゲーム ・なぞり書き
12 日	お休み		28 火	・手紙を書きましょう ・ことわざ	・ゲートボール ・ぐちゃぐちゃ数字合わせ
13 月	・マッチング ・難読漢字	選択レクリエーション②	29 水	・生活×クイズ ・同じ種類の文字を数えましょう	・指サッカー ・サイコロタイムマシン
14 火	・どんな言葉でしょう ・一番多いのはどれでしょう	・季節の製作(干支とら) ・紙コップつまみ	30 木	・手順を答えましょう ・季節の食材	・年越しそばすくい ・ペタンク
15 水	・計算しましょう ・ことばの穴埋め	・季節の製作(干支とら) ・追いつけ! 風船ゲーム			
16 木	・関係つなぎ ・ことばのならびかえ	クリスマス会			

☆ 機能訓練及びレクリエーションは、日替わりで複数のメニューをご用意しています。日替わりのメニューがお好みに合わない場合は、折り紙やちぎり絵などの別メニューをご提案いたします。  
☆ マッサージチェアや熱加療機などのリラクゼーションプログラムもございます。

水分  
バランス

# 脱水症



## 秋～冬でも油断大敵!!

脱水症は夏場に起こるイメージがあるかもしれませんが、冬は、空気の乾燥により体から水分が失われやすいことに加え、喉の渇きを自覚しにくかったり、トイレが近くなるなどの理由から水分補給を控えたりすることで、脱水になるリスクが高まります。さらには発熱や嘔吐、下痢も脱水症を引き起こす原因となるため、それらの症状がある場合は特に注意しましょう。

### ここをチェック

- 皮膚や唇、舌が乾燥しているか  
いつもより肌がかさついていたり、口の中がねばついたり、バサついたりしているか
- 手の甲や上腕をつまんで離し、すぐに元の状態に戻るか  
手を離れたときに元の状態に戻るのに3秒以上かかると、脱水を起こしている
- 脇の下は乾いているか  
脇の下を触って乾いていたら、脱水を起こしている
- 便秘になったり、いつもより便秘の症状が悪化しているか
- 尿の状態はいつもと違うか  
排尿の回数、尿量、尿の色や色の濃さを確認